



6月分よていこんだてひょう

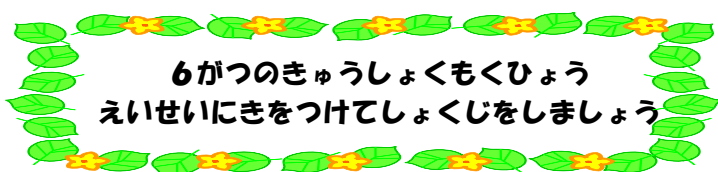


令和8年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	ぎゅうゆう	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人1日-(kcal) おぼろげ(g) しじふ(g) えんぶん(g)
1月	ごはん ひじきのふりかけ ごじる うのはなたまごやき やさいのからししょうゆ		ひじき、かつおぶし、 とりこ、おから、 たまご、ぶたにく、 あぶらあげ、だいず、 みそ	こめ、さとう、こま、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、たけのこ、にんじん、 こまつな、もやし、だいこん、 しめじ	596 Kcal 26.0 g 19.7 g 2.2 g
2火	ナシゴレン ソトアヤム ポテトビーンズ パインアップル *せかいのりょうり インドネシア		ベーコン、とりこ、 えび、たまご、だいず、 とりこ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、じゃがいも、 はるさめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、きびまん、 しょうが、キャベツ、ねぎ、 もやし、こまつな、 パインアップル	691 Kcal 22.9 g 18.0 g 2.0 g
3水	てづくりメロンパン たまねぎとレンズまめのスープ フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりこ、レンズまめ	まるパン、こむぎこ、 さとう、バター、 サラダあぶら、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、えのきたけ	601 Kcal 21.2 g 24.0 g 3.1 g
4木	ひやしきつねうどん だいずかきあげ かわちばんかん		あぶらあげ、わかめ、 いか、だいず	さとう、うどん、 サラダあぶら、 さつまいも、こむぎこ、 こめこ、コーンスターチ	ねぎ、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 かわちばんかん	567 Kcal 21.4 g 21.1 g 2.2 g
5金	ごはん とんじる さかなのこうみやき もやしとわかめのあえもの		さけ、わかめ、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、レモン、 ごぼう、だいこん	593 Kcal 27.8 g 19.4 g 1.7 g
8月	ホイコーローどん ちゅうかたまごスープ ごぼうスティック *はとくちのけんこうしゅうかん		ぶたにく、みそ、 とりこ、たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、でんぶん、 さとう、こまあぶら、	しょうが、にんにく、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、えのきたけ、 こまつな	588 Kcal 24.0 g 17.2 g 2.2 g
9火	ごまごまごはん こんさいじる かつおのあまからがらめ もやしのピリリアえ すいか		かつお、あぶらあげ、みそ	こめ、こま、 サラダあぶら、でんぶん、 さとう、こまあぶら	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、にんにく、ねぎ、 だいこん、ごぼう、すいか	630 Kcal 28.9 g 18.6 g 2.0 g
10水	セサミトースト ポークビーンズ キャロットソースサラダ		ぶたにく、だいず	しょくパン、バター、 さとう、こま、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 にんにく、セロリ、たまねぎ、 エリンギ	568 Kcal 22.2 g 26.2 g 2.5 g
11木	わかめうめごはん じゃがいものみそしる いわしのかばやき ごまみそあえ *にゅうばいこんだて		わかめ、いわし、とうふ、 みそ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう、こま、 じゃがいも	うめ、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 こまつな	597 Kcal 23.0 g 18.6 g 2.1 g
12金	なすのミートスパゲティ かいそうサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく、レバー、 だいず、わかめ、 ヨーグルト	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 なす、キャベツ、きゅうり、 レモン、パイン、みかん、りんご	622 Kcal 24.3 g 19.8 g 2.0 g
15月	むぎごはん かきたまじる さかなのごぼうみそやき ひじきとこまつなのあえもの		さけ、みそ、ひじき、 とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 こま	にんにく、ごぼう、にんじん、 こまつな、もやし、 とうもろこし、たまねぎ、ねぎ	583 Kcal 26.9 g 20.1 g 1.7 g
16火	きしめん ごますあえ おにまんじゅう *きょうどりょうり あいちけん		とりこ、あぶらあげ	きしめん、こま、さとう、 さつまいも、こめこ、 でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	561 Kcal 23.0 g 12.9 g 2.6 g
17水	ミルクパン つぶつぶコーンスープ さかなのトマトソース ポテトマスタードサラダ		すずき、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 オリーブオイル、 じゃがいも、さとう、 サラダあぶら、こめこ	にんにく、たまねぎ、 ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	579 Kcal 28.8 g 21.5 g 2.7 g
18木	あぶらふのたまごとじどん ぐだくさんみそしる くらざとうもち		とりこ、たまご、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、とうにゅう、 きなこ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、あぶらふ、 さとう、じゃがいも、 でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな	644 Kcal 26.8 g 20.7 g 2.0 g
19金	ふわふわキーマカレー ごまドレサラダ メロン		ぶたにく、だいず、とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こま	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、メロン	587 Kcal 20.1 g 20.1 g 1.6 g
22月	しょうゆラーメン みそポテト あじさいゼリーポンチ		ぶたにく、みそ、かんでん	ラーメン、サラダあぶら、 さとう、こまあぶら、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、ねぎ、 ぶどうジュース、パイン、みかん	570 Kcal 21.5 g 18.3 g 2.4 g
23火	ごはん とうがんじる いかのかりんとがらめ じゃこあえ		いか、ちりめんじゃこ、 とりこ、あぶらあげ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう	しょうが、こまつな、 にんじん、もやし、えのきたけ、 とうがん	568 Kcal 27.3 g 16.4 g 1.9 g
24水	ピザトースト ポトフ ツナサラダ すいか		ベーコン、ピザチーズ、 ツナ、ぶたにく、 ワインナー	しょくパン、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、レモン、セロリ、 すいか	561 Kcal 25.3 g 24.6 g 3.0 g
25木	ごはん のりのつくだに みそしる さばのねぎソース えのきいりおひたし		のり、さば、とうふ、みそ	こめ、さとう、 でんぶん、こま、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、 もやし、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	587 Kcal 26.8 g 18.8 g 2.1 g
26金	ガーリックライス モロヘイヤのスープ てりやきチキン ポテトいりサラダ		とりこ、ベーコン、 たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも	にんにく、とうもろこし、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、モロヘイヤ	598 Kcal 23.8 g 23.1 g 1.8 g
29月	きのこごはん あつあげのみそしる ししゃものあおさあげ やさいのレモンあえ		あぶらあげ、ししゃも、 あおりの、なまあげ、 みそ	こめ、さとう、 サラダあぶら、こめこ、 こま、じゃがいも	にんじん、しめじ、えのきたけ、 しいたけ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レモン、 たまねぎ、こまつな	580 Kcal 23.8 g 23.0 g 2.4 g
30火	すきやきどん キャベツのみそしる みなづき *なごしのはらえ		ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 しらたき、さとう、 でんぶん、じゃがいも、 こめこ、しらたまこ、 あまなっとう	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、こまつな	635 Kcal 22.6 g 15.0 g 2.0 g

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



エネルギー596kcal・たんぱく質24.5g・脂質19.9g・食塩相当量2.2g

6月の行事予定
 3日～5日
 5学年那須甲子移動教室
 25日～30日
 個人面談 4時間授業